

Приложение № 8
к СанПин 2.3/2.4.3590-20

УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
С. Ачан

С.Г. Киле
"25" ноября 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

25 ноября 2022г.

Возрастная категория: от 3 до 6/7 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг.цен. (ккал) | № рецеп-туры |
|-----------------------|--------------------------------------|--------------|------------------|--------------|--------------|-------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| завтрак 8.30 | 1. Каша молочная "Дружба" | 200 | 3,26 | 4,03 | 23,88 | 212,75 | 155 |
| | 2. Какао с молоком | 180 | 2,55 | 0,63 | 27,46 | 135,78 | 388 |
| | 3. Бутерброд с маслом и сыром | 60/5/5 | 7,67 | 7,11 | 14,49 | 231,73 | 492 |
| Итого за завтрак: | | 450 | 13,48 | 11,77 | 65,83 | 580,26 | |
| 2-й завтрак 10.30 | Сок яблочный | 150 | 0,75 | 0,15 | 15,15 | 69 | 408 |
| Обед 12.00 | 1. Салат овощной с зелёным горошком | 50 | 0,83 | 3,21 | 4 | 62,2 | 46 |
| | 2. Щи из свежей капусты с картофелем | 180 | 2,47 | 6,01 | 4,73 | 96,19 | 82/256 |
| | 3. Плов | 200 | 15,94 | 18,82 | 19,79 | 314,68 | 258 |
| | 4. Компот из плодов или суш.ягод | 180 | 0,19 | 0,12 | 13,11 | 54,35 | 403 |
| | 5. Хлеб ржаной | 37,5 | 0,85 | 0,01 | 5,6 | 27,32 | |
| Итого за обед: | | 647,5 | 20,28 | 28,17 | 47,23 | 554,74 | |
| Полдник 15.30 | 1. Пряники | 15 | 0,9 | 0,97 | 60,18 | 65,04 | 405 |
| | 2. Кефир | 180 | 5,09 | 3,94 | 7,36 | 80,96 | |
| Итого за полдник: | | 195 | 5,99 | 4,91 | 67,54 | 146,00 | |
| Итого за второй день: | | | 40,50 | 45,00 | 195,75 | 1350,00 | |



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующая МБДОУ № 35
с. Ачан

С.Г. Кириллов
25 ноября 2022 г.

Меню приготавливаемых блюд

25 ноября 2022 г.

Возрастная категория: от 1 года до 3 лет.

| Прием пищи | Наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Энерг.цен. (ккал) | № рецеп-туры |
|-----------------------|--------------------------------------|------------|------------------|--------------|---------------|-------------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | |
| Неделя 1 День 2 | | | | | | | |
| завтрак 8.30 | 1. Каша молочная "Дружба" | 150 | 2,44 | 3,02 | 20,91 | 159,56 | 155 |
| | 2. Какао с молоком | 150 | 2,12 | 0,52 | 22,87 | 113,15 | 388 |
| | 3. Бутерброд с маслом и сыром | 45/5/5 | 5,83 | 5,59 | 11,38 | 182,07 | 492 |
| Итого за завтрак: | | 355 | 10,39 | 9,13 | 55,16 | 454,78 | |
| 2-й завтрак 10.30 | Сок яблочный | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 408 |
| Обед 12.00 | 1. Салат овощной с зелёным горошком | 30 | 0,5 | 1,92 | 2,4 | 39,72 | 46 |
| | 2. Щи из свежей капусты с картофелем | 150 | 2,06 | 5,01 | 3,94 | 80,13 | 82/256 |
| | 3. Плов | 160 | 12,43 | 15,12 | 17 | 255,74 | 258 |
| | 4. Компот из плодов или суш.ягод | 150 | 0,16 | 0,1 | 10,93 | 45,29 | 403 |
| | 5. Хлеб ржаной | 30 | 0,68 | 0,01 | 4,48 | 21,86 | |
| Итого за обед: | | 520 | 15,83 | 22,16 | 38,75 | 442,74 | |
| Полдник 15.30 | 1. Пряники | 9 | 0,54 | 0,58 | 42,11 | 39,04 | |
| | 2. Кефир | 150 | 4,24 | 3,28 | 6,13 | 67,44 | 405 |
| Итого за полдник: | | 159 | 4,78 | 3,86 | 48,24 | 106,48 | |
| Итого за второй день: | | | 31,50 | 35,25 | 152,25 | 1050,00 | |